

10 vragen over bi+

Wat betekent bi+ en hoe vaak komt het voor? Is bi+ hetzelfde als biseksualiteit? Waarom is bi+ zo onzichtbaar? Waarin verschillen bi+ mensen van lesbische en homoseksuele mensen? Wat kun je als gemeente of organisatie doen zodat bi+ mensen de ruimte voelen en krijgen om zichzelf te zijn?





In deze handreiking

Introductie	2
1. Wat is bi+?	3
2. Hoeveel mensen zijn bi+?	5
3. Hoe komt het dat bi+ zo onzichtbaar is?	6
4. Waarom is aandacht voor bi+ nodig?	7
5. Hoe staat het met de gezondheid en het welzijn van bi+ mensen?	8
6. Hoe staat het met de veiligheid van bi+ mensen in de samenleving, thuis en op het werk?	9
7. Voelen bi+ mensen zichzelf onderdeel van lhbti+ gemeenschappen?	10
8. Wat werkt om bi+ inclusie te bevorderen?	11
9. Wat kun je als gemeente doen voor bi+ mensen?	14
10. Wat kun je als (maatschappelijke) organisatie doen voor bi+ mensen?	16
Meer informatie	17
Gebruikte literatuur	17



Introductie

Wat betekent bi+ en hoe vaak komt het voor? Is bi+ hetzelfde als biseksualiteit? Waarom is bi+ zo onzichtbaar? Waarin verschillen bi+ mensen van lesbische en homoseksuele mensen? Wat kun je als gemeente of organisatie doen zodat bi+ mensen de ruimte voelen en krijgen om zichzelf te zijn? De handreiking “10 vragen

over bi+” geeft antwoord op deze en andere vragen. De handreiking geeft een overzicht van de feiten en cijfers rondom bi+ personen. We geven gemeenten concrete tips over wat zij kunnen doen om meer bi+ inclusief te zijn. Daarnaast geven we handvatten aan professionals en vrijwilligers van maatschappelijke

organisaties zoals hulpverleners, sociale wijkteams, sociaal werkers, onderwijzend personeel en actieve inwoners in adviesraden in het sociale domein, platforms en belangenorganisaties.

Deze handreiking is een coproductie van Movisie en Bi+ Nederland.

Let op: In deze handreiking gebruiken wij vooral de term bi+, en spreken we over bi+, lesbische, homoseksuele en heteroseksuele personen. In veel onderzoek naar seksuele oriëntatie worden mensen echter gecategoriseerd als “heteroseksueel”, “homo/lesbisch” en “biseksueel”, waar biseksueel wordt gedefinieerd als aantrekking tot mannen en vrouwen. Andere mogelijkheden binnen de bi+ paraplueterm, zoals aantrekking tot ook non-binaire personen of panseksueel zijn, worden in deze onderzoeken buiten beschouwing gelaten. Wanneer wij refereren aan onderzoeken houden wij de door hen gebruikte terminologie aan. Als in een onderzoek gesproken wordt van biseksuele mensen gebruiken wij dus dezelfde term, in plaats van de bredere en inclusievere paraplueterm ‘bi+ mensen’. Hetzelfde geldt voor onderzoek waarin gender wordt opgevat als man en vrouw – dan nemen wij die termen over om de onderzoeksresultaten correct weer te geven

1. Wat is bi+?

In deze vraag geven we basisinformatie over bi+. Eerst beschrijven we wat bi+ is en wat het verschil is met biseksualiteit. Daarna komt aan bod hoe verschillende bi+ mensen hun seksuele oriëntatie kunnen ervaren en welke labels zij gebruiken. Tot slot wordt gesproken over de verschillende relativismen die bi+ personen kunnen hebben.

Bi+ is de overkoepelende term voor alle mensen met een seksuele oriëntatie gericht op meer dan één gender. Ofwel, bi+ mensen vallen op meer dan één gender. Hoe ze gender opvatten kan verschillen. Gender kan bijvoorbeeld worden gezien als genderidentiteit en/of lichaamskenmerken.

Bi+ is niet hetzelfde als biseksualiteit. Bi+ is breder en inclusiever dan biseksualiteit, want onder bi+ vallen ook mensen die zich niet als biseksueel identificeren, maar bijvoorbeeld (ook) als panseksueel of queer (zie kader "Terminologie" voor definities). Ook kan biseksualiteit worden opgevat als een seksuele oriëntatie gericht op mannen en vrouwen. Bij bi+ wordt gender als een spectrum beschouwd, wat meer omvattend is dan alleen de categorieën mannen en vrouwen. Veel mensen benoemen hun bi+ oriëntatie echter niet, om verschillende redenen (Bi+ Nederland 2021). Hier komen we later in deze vraag op terug.

Mensen die niet bi+ zijn, zijn monoseksueel. Mono betekent één. Je bent monoseksueel als je seksuele oriëntatie is gericht op één gender. Meestal is dat op alleen mannen of alleen vrouwen. Dan noemen mensen zich heteroseksueel, homoseksueel of lesbisch.

Bi+ mensen kunnen allerlei labels gebruiken om hun ervaring te omschrijven.

Terminologie

Seksuele oriëntatie

- Lhbt+ personen: de aanduiding waarmee alle groepen binnen de regenbooggemeenschap benoemd worden. Lhbt+ verwijst naar lesbische, homoseksuele, bi+, transgender en interseksuele personen. Met de + zijn andere groepen uit de regenbooggemeenschap inbegrepen, bijvoorbeeld queer en asexuele personen.
- Monoseksueel: Je bent monoseksueel als je seksuele oriëntatie is gericht op één gender, bijvoorbeeld alleen op mannen of alleen op vrouwen. Iedereen die niet monoseksueel is, is dus bi+.

Bi+ specifiek

- Bi+ personen: de overkoepelende term voor alle mensen met een seksuele oriëntatie gericht op meer dan één gender.
- Biseksuele personen: mensen die op mannen en vrouwen vallen, of op meer dan één gender.
- Panseksuele personen: mensen die op mensen vallen, ongeacht gender of geslachtskenmerken.
- (Gender)queer: mensen die zich niet kunnen vinden in de gebruikelijke, vaststaande (binaire) kaders en hokjes voor gender en/of seksuele oriëntatie, of deze kaders afwijzen.

Relatievorm

- Polyamorie: iemand die polyamoreus is kan van meerdere mensen tegelijk houden en staat open voor meerdere liefdesrelaties met instemming van alle partners. Het gaat hier vaak om intieme relaties, niet slechts om platonische relaties.
- Open relatie: een relatie waarin de afspraak is gemaakt dat partners met anderen, buiten de relatie, seks kunnen hebben.

Gender

- Transgender personen: een verzamelnaam voor mensen wiens genderidentiteit (iemand's innerlijke genderbeleving) en genderexpressie (hoe iemand publiek uitdrukking geeft aan hun gender) niet (helemaal) overeenkomt met het geslacht dat hen bij de geboorte is toegewezen.
- Cisgender personen: een term die verwijst naar mensen wiens genderidentiteit overeenkomt met het geslacht dat hen bij de geboorte is toegewezen.
- Non-binaire personen: iemand die zich als non-binair identificeert voelt zich niet (helemaal) thuis binnen de genderidentiteit man of vrouw. Vaak voelen zij zich meer thuis bij een genderidentiteit die zich buiten deze categorieën bevindt. Non-binair valt onder de verzamelnaam transgender.



Van de bi+ mensen noemt 60% zich biseksueel. Ook labels als panseksueel (17%), queer (17%) of zichzelf niet labelen (16%) komen regelmatig voor. Verder gebruikt 30% van de bi+ mensen meer dan één label, afhankelijk van de context. Iemand kan zich bijvoorbeeld bij jonge mensen panseksueel noemen en in traditionele omgevingen het label biseksueel gebruiken, omdat daar de term panseksueel nog onbekend of onbegrepen is. Sommige mensen die op meer dan één gender vallen – en dus onder de bi+ paraplu vallen – noemen zich heteroseksueel, lesbisch of homoseksueel. Van de mensen die meededen aan een onderzoek onder bi+ mensen, noemt bijvoorbeeld 6% zich homoseksueel/gay, 5% lesbisch en 4% heteroseksueel. Dat kan bijvoorbeeld te maken hebben met de partner die ze op dat moment hebben, angst voor bi+ fobie of druk door de maatschappelijke verwachting dat je heteroseksueel, lesbisch of homoseksueel bent (Baams et al. 2021; Cense et al. 2021).

Om de verschillende belevingen van bi+ mensen te begrijpen, helpt het om te weten dat seksuele oriëntatie uit drie dimensies bestaat: 1. seksuele en romantische aantrekking, 2. seksueel en relationeel

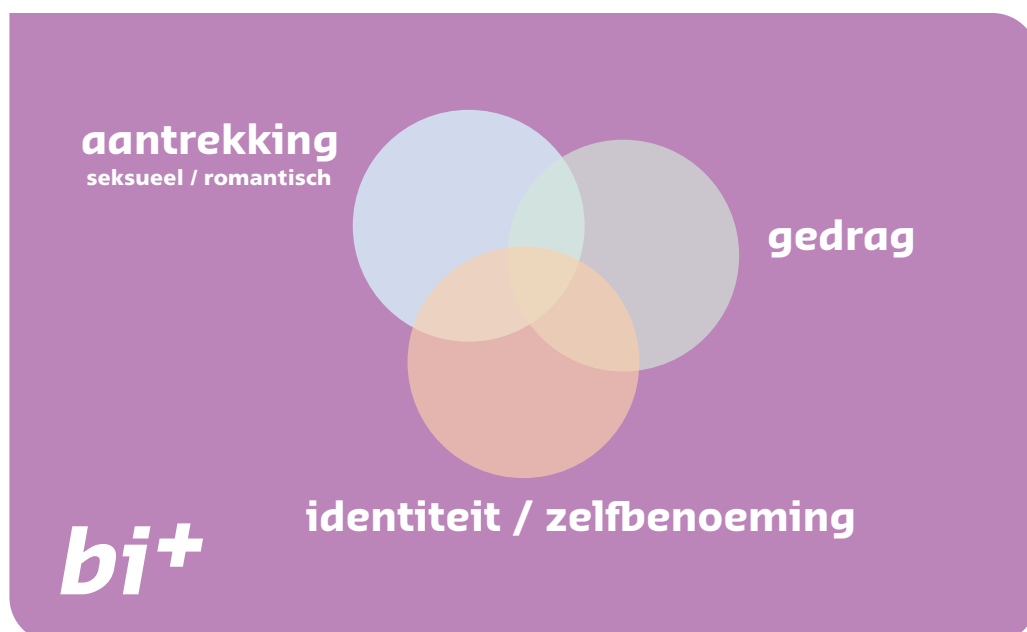
Bi+ en biseksualiteit is niet hetzelfde. Bi+ is een brede en inclusieve paraplu-term voor iedereen die op meer dan één gender valt. Hieronder vallen onder andere mensen die zich biseksueel, panseksueel of queer noemen en mensen die geen label willen gebruiken.

gedrag en 3. zelfbenoeming/identiteit.

Bij veel monoseksuele mensen vallen de ervaringen op deze dimensies samen. Zo is een monoseksuele vrouw bijvoorbeeld 1. aangetrokken tot een vrouw, heeft ze 2. enkel seksuele of romantische relaties met vrouwen en 3. noemt ze zich lesbisch. Bij bi+ mensen vallen de drie dimensies van seksuele oriëntatie echter niet altijd samen. Zo kan iemand vooral seks hebben met mannen, soms met een vrouw en zich homoseksueel noemen. Iemand kan zich bi noemen en alleen seks hebben gehad met mannen. Of een vrouw valt op alle genders, heeft een lange relatie met haar man en noemt zich heteroseksueel, omdat dat naar de buitenwereld toe makkelijker is. Hoe aantrekking, gedrag en identiteit zich tot elkaar verhouden, kan gedurende iemands leven veranderen. Sommige mensen ontdekken later in hun leven dat ze

op meer dan één gender kunnen vallen, omdat ze opeens aantrekking of verliefdheid ervaren of gevoelens niet langer onderdrukken.

Seksuele oriëntatie, dus op wie je valt, is niet hetzelfde als hoe je je relaties wilt vormgeven. Juist bij bi+ mensen worden vaak aannames gedaan over hoe zij relaties hebben. Een veel voorkomende misvatting is dat alle bi+ mensen seks of relaties willen met meer dan één persoon. Dat klopt niet. Van de bi+ mensen in een relatie is 65% monogaam, heeft 10% een open relatie, heeft 6% een polyamoreuze relatie, heeft 10% hun relatie niet als zodanig gedefinieerd, heeft 3% een niet-monogame relatie maar geen afspraken gemaakt, en antwoordt 7% met 'anders'. (Baams et al. 2021).



2. Hoeveel mensen zijn bi+?

De groep mensen met bi+ ervaringen en/of gevoelens is behoorlijk groot: de verwachting is dat er in Nederland zo'n één miljoen bi+ personen zijn. Hoe groot deze groep mensen precies is, is echter onduidelijk. De cijfers uit verschillende onderzoeken lopen uiteen, onder andere door verschillen in focus en vraagstelling. Sommige onderzoeken vragen namelijk naar seksuele aantrekking (gevoelens), andere naar seksueel gedrag (ervaringen) en weer andere naar zelfidentificatie (identiteit).

- Uit de Gezondheidsenquête 2017 blijkt dat 9% van de vrouwen en 5% van de mannen zich aangetrokken voelt tot meer dan één gender (CBS, 2017). Dit betekent dus dat ongeveer één miljoen Nederlanders bi+ gevoelens en/of ervaringen hebben. De groepen mannen en vrouwen die zich alleen tot mensen van

hun eigen gender aangetrokken voelen zijn kleiner. Van de vrouwen voelt 2% zich alleen tot vrouwen aangetrokken en van de mannen voelt 3% zich alleen tot mannen aangetrokken.

- Ongeveer 2% van de vrouwen en 3% van de mannen uit de Gezondheidsenquête noemt zichzelf biseksueel. Er zijn dus veel meer mensen die bi+ gevoelens of ervaringen hebben, dan mensen die zich als biseksueel identificeren (CBS, 2017). Deze percentages zijn vergelijkbaar met de percentages van zelfbenoeming als homoseksueel of lesbisch: 1% van de vrouwen noemt zich lesbisch en 3% van de mannen noemt zich homoseksueel.
- Onder transgender personen komt een bi+ oriëntatie relatief vaak voor. Ruim 33% van de transgender personen voelt zich aangetrokken tot meer dan één gender (Doorduyn, 2014).

Met 1 miljoen bi+ mensen in Nederland vormen zij de grootste groep onder de lhbt+ paraplu. Bi+ mensen rapporteren een ongunstigere gezondheid en veiligheidsbeleving dan heteroseksuele en ook homoseksuele en lesbische mensen. Toch zijn bi+ mensen in beleid, onderzoek en media nog vaak een blinde vlek.





3. Hoe komt het dat bi+ zo onzichtbaar is?

Bi+ mensen vormen de grootste groep binnen de lhbt+ gemeenschap. Toch is de aandacht voor en zichtbaarheid van bi+ veel kleiner dan bijvoorbeeld homoseksualiteit. Dat is niet omdat bi+ mensen zelf liever onzichtbaar willen blijven, maar omdat bi+ oriëntaties onzichtbaar worden gemaakt of gehouden. Dit heet bi+ uitwissing (erasure). Dit komt doordat er in de samenleving doorgaans sprake is van hetero/homo denken, waarbij monoseksualiteit, ofwel een seksuele oriëntatie gericht op één gender, de norm is. Dit heet de monoseksuele norm. Hierdoor worden bi+ oriëntaties ontkend, niet serieus genomen en onzichtbaar gehouden. Een bekend voorbeeld is de aanname dat een vrouw die eerst een relatie had met een man en daarna met een vrouw van een heteroseksuele oriëntatie naar een lesbische oriëntatie is veranderd, terwijl ze net zo goed altijd bi+ kan zijn geweest

(Maliepaard, 2018; Van Lisdonk, 2017). Het eerste nationale onderzoek naar bi+ mensen liet zien dat 90% van de bi+ mensen heeft meegemaakt dat mensen aannamen dat ze heteroseksueel zijn, en bij bijna 60% namen mensen aan dat ze lesbisch of homoseksueel zijn (Baams et al., 2021).

Bi+ uitwissing vergroot niet alleen de onzichtbaarheid van bi+ mensen in het dagelijks leven, maar ook de maatschappelijke onzichtbaarheid van deze groep. Bi+ mensen zien zichzelf weinig gerepresenteerd in (sociale) media, verhalen, beleid, onderzoek en politiek. Hierdoor kan het voor mensen met bi+ gevoelens en ervaringen moeilijker zijn om open en zichtbaar te zijn, wat ertoe leidt dat ze incorrect worden gezien als heteroseksueel, lesbisch of homoseksueel. Zo is er sprake van een vicieuze cirkel (Maliepaard, 2018; Van Lisdonk, 2017).

Onderzoek laat zien dat bi+ mensen inderdaad minder vaak open zijn over hun seksuele oriëntatie dan homoseksuele en lesbische mensen. Zo is 50% van de biseksuele mannen en 14% van de biseksuele vrouwen naar niemand open, tegenover 3% van de homoseksuele mannen en 2% van de lesbische vrouwen (Van Lisdonk & Kooiman, 2012). Dat biseksuele mannen minder vaak open zijn dan biseksuele vrouwen blijkt uit meerdere onderzoeken, maar een verklaring hiervoor ontbreekt nog. Er zijn verschillende redenen waarom bi+ mensen minder open zijn over hun seksuele oriëntatie dan homoseksuele en lesbische mensen. Sommige bi+ mensen vinden het niet relevant om over hun oriëntatie te praten, bijvoorbeeld omdat ze hun seksuele oriëntatie niet als identiteit zien of hun bi+ gevoelens weinig belangrijk vinden in hun dagelijks leven. Andere bi+ mensen verbergen hun oriëntatie omdat ze weinig ruimte voelen om open te zijn en negatieve reacties uit de omgeving willen voorkomen (Maliepaard, 2017).

Het verbergen van de seksuele oriëntatie uit angst heeft negatieve gevolgen voor de mentale gezondheid van bi+ mensen. Openheid over seksuele oriëntatie kan daarentegen zorgen voor een verbeterde mentale gezondheid, meer seksuele vrijheid en het gevoel bij een groep of gemeenschap te horen waar men steun kan vinden (Feinstein et al., 2020; Rostosky et al., 2010). Wanneer openheid leidt tot stigma, discriminatie en negatieve reacties, bijvoorbeeld van de partner of omgeving, kan openheid echter negatieve gevolgen hebben voor de mentale gezondheid van bi+ mensen. Openheid is dus niet voor alle bi+ mensen positief, mogelijk of belangrijk.



4. Waarom is aandacht voor bi+ nodig?

Seksuele oriëntaties die buiten de monoseksuele norm vallen, zoals bi+, worden vaak niet als volwaardig, serieus en stabiel gezien (Lipperts & Oosterhuis, 2010; Lisdonk, 2017). Vanuit de monoseksuele norm kan bi+ worden opgevat als een fase naar een uiteindelijke hetero- of homoseksuele oriëntatie, een experimenteerfase of een ontkenning van een homoseksuele oriëntatie. Een negatieve houding ten opzichte van bi+ en biseksualiteit komt zowel in heteroseksuele als in lesbische en homoseksuele kringen voor (Maliepaard, 2015). Dit heet bi+ negativiteit of bi+ fobie. Aandacht voor bi+ is nodig om onbegrip, stigma en bi+ fobie tegen te gaan. Dat betekent ook dat aandacht en aanpakken gericht op de zichtbaarheid of acceptatie van homoseksualiteit onvoldoende zijn, omdat die niet automatisch ook goed werken voor bi+ (zie ook vraag 8).

Bi+ mensen krijgen op verschillende manieren te maken met bi+ fobie:

- 29% van de bi+ mensen geeft aan dat lesbische en homoseksuele mensen hun seksuele oriëntatie niet serieus nemen. Bijna 50% van de bi+ mensen maakt mee dat heteroseksuele mensen hun seksuele oriëntatie niet serieus nemen (Baams et al., 2021). Van de bi+ mensen zou 83% graag zien dat anderen hun seksuele oriëntatie serieuzer namen.
- In Nederland heeft één op de drie mensen enige reserve of ze bevriend kunnen zijn met een biseksueel persoon van hetzelfde geslacht als zichzelf (Keuzenkamp & Kuyper, 2013).
- 43% van de bi+ mensen heeft meegevoelt dat mensen denken dat ze in de war zijn over hun seksuele oriëntatie, of dat mensen niet geloven dat hun seksuele oriëntatie echt is (Baams et al., 2021). Lesbische en homoseksuele mensen krijgen hiermee zelden te maken.



Bi+ fobie kenmerkt zich door onjuiste en ongepaste stereotypen die mensen associëren met bi+ (en ook biseksualiteit), waardoor hun houding tegenover bi+ bevooroordeeld en negatief kan zijn. Bi+ mensen krijgen zo met allerlei vooroordelen te maken. Aangezien bi+ mensen hun gevoelens en ervaringen op hele verschillende manieren beleven, zijn vooroordelen over bi+ mensen per definitie incorrecte generalisaties. Aandacht voor bi+ mensen en de specifieke problemen waar zij tegenaan lopen is vaak nog schaars. Bi+ mensen missen daarom vaak een gevoel van herkenning en erkenning, en ervaren een gebrek aan rolmodellen en ervaringsverhalen waar ze zich aan kunnen spiegelen. Positieve aandacht voor bi+ in media,

onderwijs en werk kan ervoor zorgen dat bi+ mensen minder worsteling hoeven te ervaren. Om stigma over bi+ te vermindere(n) is het ook belangrijk dat overheden, kennisinstituten en lhbt+ organisaties kennis en informatie verspreiden over bi+ (Cense et al., 2021). Expliciete aandacht voor bi+ is hierbij nodig omdat aandacht voor lhbt+ in het algemeen niet betekent dat het ook over bi+ mensen gaat of dat zij zich aangesproken voelen, aangezien zij vaak andere ervaringen hebben dan bijvoorbeeld lesbische en homoseksuele mensen (zie vraag 5, 6 en 7). Oplossingsrichtingen voor deze problemen worden verder besproken bij vraag 8.



5. Hoe staat het met de gezondheid en het welzijn van bi+ mensen?

Uit de LHBT-monitor van het SCP uit 2022 blijkt dat bi+ personen een minder goede mentale en fysieke gezondheid hebben dan heteroseksuele, lesbische en homoseksuele personen. Terwijl de gezondheidssituatie van lesbische, homoseksuele, en heteroseksuele personen de laatste jaren verbeterd is, blijkt uit onderzoek van het Sociaal en Cultureel Planbureau dat dit niet geldt voor bi+ personen (Huijnk, Damen & van Kampen, 2022).

- In de LHBT monitor uit 2022 concludeert het SCP dat er gezondheidsverschillen zijn tussen lhb-personen en heteroseksuele personen. Binnen die eerste groep ervaren vooral biseksuele personen meer gezondheidsproblemen dan heteroseksuele personen (Huijnk et al., 2022).
- Biseksuele personen ervaren een verminderde psychische gezondheid door een gebrek aan ruimte, erkenning en acceptatie van hun seksuele oriëntatie. Van de biseksuele personen geeft 33% aan psychisch ongezond te zijn. Onder homoseksuele en lesbische personen is dit 11% en onder heteroseksuele mensen 9% (Huijnk et al., 2022). Waar de psychische gezondheid onder homoseksuele en lesbische personen de laatste jaren vooruit is gegaan, is deze onder biseksuele personen juist achteruit gegaan.
- Psychische problemen, eenzaamheid en suïcidale gedachten komen vaker voor onder biseksuele jongeren dan onder lesbische, homoseksuele en heteroseksuele jongeren (Kuyper, 2015).
- Van de biseksuele jongeren voelt 39% zich ongelukkig. Onder homoseksuele en lesbische jongeren is dit 20% en onder heteroseksuele jongeren 10% (Huijnk & van Beusekom, 2021). Ook hebben bi jongeren vaker ooit een suïcidopoging gedaan dan homoseksuele en lesbische jongeren (Van Lisdonk, 2017).



- Middelengebruik, waaronder roken, overmatig alcoholgebruik, en drugsgebruik komt vaker voor onder bi+ personen dan onder heteroseksuele of homoseksuele personen (Huijnk et al., 2022). Volgens het SCP kan dit een manier zijn om beter om te gaan met negatieve emoties, bijvoorbeeld vanwege afwijzing.
- Biseksuele personen rapporteren vaker een langdurige aandoening of ziekte, en hebben vaker recentelijk contact gehad met een psycholoog of een specialist dan lesbische, homoseksuele en heteroseksuele personen (Huijnk et al., 2022).

Er zijn meerdere verklaringen voor de ongunstige gezondheidssituatie van bi+ personen die in deze onderzoeken naar voren komen. Volgens het SCP kan dubbele minderheidsstress een verklaring hiervoor zijn (Huijnk et al., 2022). Dit houdt in dat bi+ personen afwijzing ervaren omdat ze niet voldoen aan de heteroseksuele norm, én omdat ze niet voldoen aan de monoseksuele norm. Ook krijgen zij te maken met het ontkennen of onzichtbaar maken van hun bi+ oriëntatie en ervaren zij vaker een gebrek aan steun van hun eigen partner (Baams et al., 2021).

6. Hoe staat het met de veiligheid van bi+ mensen in de samenleving, thuis en op het werk?

Bi+ personen kunnen te maken krijgen met negatieve reacties en zelfs fysiek of verbaal geweld. Deze negatieve reacties en geweld kunnen komen van cisgender, heteroseksuele personen, maar ook van andere lh(b)ti+ personen. Bi+ personen krijgen te maken met onveiligheid in de samenleving, thuis, en op het werk. Het is belangrijk om hier aandacht voor te hebben en om de veiligheid van bi+ personen te bevorderen. Uit onderzoek van het SCP blijkt namelijk dat de veiligheidssituatie van biseksuele personen de laatste jaren niet verbeterd is. Bij lesbische en homoseksuele personen is dit wel het geval (Huijnk, Damen & van Kampen, 2022)

- Biseksuele personen ervaren ongeveer net zo vaak als homoseksuele en lesbische personen gevoelens van onveiligheid (Huijnk et al., 2022). Net als homoseksuele en lesbische personen worden biseksuele personen vaker slachtoffer van geweld dan heteroseksuele personen (Huijnk et al., 2022).
- Biseksuele personen ervaren ongeveer even vaak als homoseksuele en lesbische personen ongewenst, respectloos gedrag op straat, in het openbaar vervoer, door personeel van winkels en

bedrijven, door personeel van overheidsinstanties, en door bekenden (Huijnk et al., 2022).

- Met name biseksuele vrouwen krijgen vaker dan homoseksuele, lesbische, of heteroseksuele personen te maken met verschillende vormen van seksueel geweld, waaronder fysiek seksueel geweld en online seksueel geweld. Van de biseksuele vrouwen is 44% in het afgelopen jaar slachtoffer geweest van een vorm van seksueel geweld (CBS, 2020; Huijnk et al., 2022). Dit geldt voor 24% van de lesbische vrouwen en 14% van de heteroseksuele vrouwen. Kijkend naar de laatste vijf jaar heeft zelfs 61% van de biseksuele vrouwen te maken gehad met een vorm van seksueel geweld. Van de lesbische vrouwen heeft 36% hier mee te maken gekregen, en 23% van de heteroseksuele vrouwen.
- Biseksuele personen krijgen vaker met verschillende vormen van huiselijk geweld te maken, zoals met verbale geweld, fysiek geweld, of dwingende controle in de huiselijke kring. 21% van de biseksuele vrouwen en 15% van de biseksuele mannen heeft in het laatste jaar huiselijk geweld meegemaakt. Dit geldt voor 11% van de lesbische en homoseksuele personen, 9% van de

heteroseksuele vrouwen, en 7% van de heteroseksuele mannen (CBS, 2020; Huijnk et al., 2022). Over non-binaire bi+ personen zijn geen cijfers bekend. Ook is nog geen onderzoek gedaan naar de achterliggende factoren van deze cijfers.

- Op de werkvloer zijn bi+ oriëntaties vaak onzichtbaar. Open zijn over bi+ ervaringen en gevoelens blijkt niet overal te kunnen. Biseksuele personen ervaren minder acceptatie door collega's, een lagere werktevredenheid, vaker conflicten, vaker een negatieve sociale omgang met collega's, en vaker ongelijke kansen in loon, promotie- en ontwikkelingskansen (Van Beusekom & Kuyper, 2018).
- Biseksuele personen krijgen vaker dan homoseksuele, lesbische, en heteroseksuele personen te maken met ongewenst gedrag op de werkvloer (Van Beusekom & Kuyper, 2018). Onder dit ongewenst gedrag valt intimidatie, pesten, ongewenste seksuele aandacht en lichamelijk geweld. Biseksuele personen krijgen met al deze vormen van ongewenst gedrag meer te maken dan homoseksuele, lesbische en heteroseksuele personen.





7. Voelen bi+ mensen zichzelf onderdeel van lhbti+ gemeenschappen?

Sommige bi+ personen voelen zich gesteund binnen lhbti+ gemeenschappen en voelen zich onderdeel van deze gemeenschappen. Ongeveer 70% van de bi+ personen voelt een band met andere lhbti+ personen (Baams et al., 2021). Dit is echter niet vanzelfsprekend. Bi+ personen zijn niet altijd zichtbaar binnen lhbti+ gemeenschappen en voelen zich er niet altijd onderdeel van. Dit kan meerdere redenen hebben. Sommige bi+ personen voelen simpelweg niet de behoefte om contact te leggen met lhbti+ gemeenschappen. Een deel van de bi+ personen voelt zichzelf überhaupt geen onderdeel van lhbti+ gemeenschappen vanwege negatieve ervaringen met vooroordelen over hun bi+ ervaringen, gevoelens of identiteit.

Wat ook mee kan spelen is dat er vaak nog weinig expliciete aandacht is voor bi+ personen in organisaties en gelegenheden die gericht zijn op lhbti+ personen. Hierdoor voelen bi+ personen zich op deze plekken niet altijd welkom of begrepen (Van Lisdonk, 2017). Bovendien voelen lhbti+ organisaties of gelegenheden niet vanzelfsprekend als een veilige plek, omdat bi+ personen er het risico lopen om te maken te krijgen met stigma's en vooroordelen. Vanwege deze stigma's en vooroordelen kunnen bi+ personen niet altijd openlijk zichzelf zijn in lhbti+ gemeenschappen. Soms doen zij zich daardoor voor als homoseksueel of lesbisch.

Met name bi+ personen die een relatie hebben die door de buitenwereld als heteroseksueel wordt gezien, voelen zich minder onderdeel van lhbti+ gemeenschappen. Deze bi+ personen voelen zich vaak minder (h)erkend in hun bi+ zijn. Als gevolg van de monoseksuele norm ervaren zij soms dat hun bi+ zijn 'uitgewist' wordt. Hierbij kan ook meespelen dat



hun relatiepartners niet altijd betrokken of ondersteunend zijn bij het zoeken van contact met andere bi+ personen (Maliepaard, 2020).

Van de bi+ personen die zich vooral tot een ander gender aangetrokken voelen, voelt een kleiner deel een band met lhbti+ gemeenschappen (41%), dan bi+ personen die zich vooral tot hetzelfde gender aangetrokken voelen (56%) (Baams et al., 2021). Daarnaast blijkt uit dit onderzoek ook dat gender een rol speelt: bi+ mannen voelen minder een band met lhbti+ gemeenschappen dan bi+ vrouwen.

Opvallend is dat bi+ personen hun contact met de transgender gemeenschap vaak als positief ervaren. Dit blijkt uit internationaal onderzoek (Green et al., 2011). Dit komt mogelijk omdat bi+ personen en transgender personen beide niet in het binaire stelsel van sekse, geslacht en seksuele identiteit passen. Ook identificeren transgender personen zichzelf vaker als bi+. Uit een onderzoek uit 2014 blijkt dat 34% van de trans vrouwen en 41% van de trans mannen zich aangetrokken voelt tot meer dan één gender. Onder mensen die zich iets anders dan man of vrouw voelen – wat we nu non-binaire personen noemen – is dit ongeveer de helft (Doorduyn 2014).

8. Wat werkt om bi+ inclusie te bevorderen?

Vaak wordt gedacht dat inzet voor meer lhbt+ emancipatie en inclusie ook vanzelfsprekend positieve impact heeft voor bi+ mensen en hun inclusie. Maar dat is lang niet altijd het geval. Daarvoor is het namelijk nodig dat de inzet ook is gericht op het verminderen van de monoseksuele norm en bi+ fobie (zie vraag 3) en het bevorderen van zichtbaarheid, erkenning, aandacht en ruimte voor bi+ mensen en thema's.

De volgende aanpakken werken om bi+ inclusie te bevorderen:

- Expliciet verminderen van de monoseksuele norm. Aanpakken moeten zich niet alleen richten op de heteroseksuele norm, maar ook op de monoseksuele norm. Discriminatie en uitsluiting komt voor onder heteroseksuele en óók homoseksuele en lesbische mensen, bijvoorbeeld omdat zij bi+ niet als een volwaardige en serieuze seksuele oriëntatie zien of vooroordelen en angst hebben tegenover bi+ mensen (Baams et al. 2021; Broekroelofs, Felten & Kros, 2022). Zie het kader "Concrete tips om de monoseksuele norm te verminderen" voor duidelijke handvatten.
- Expliciet tegengaan van bi+ discriminatie door een positieve sociale norm. Door de sociale norm te communiceren dat bi+ inclusie vanzelfsprekend is en dat elke vorm van bi+ discriminatie wordt afgekeurd (bijvoorbeeld grappen, rare opmerkingen, ontkenning), gaan andere mensen deze sociale norm overnemen. Sociale normen dragen meer kracht als ze gecommuniceerd worden door iemand met gezag of status en als de toehoorders en betrokkenen zich kunnen identificeren met de persoon die de sociale norm communiceert (Broekroelofs, Kros en Felten, 2022).
- Gebruiken van bi+ inclusieve taal. Op allerlei manieren kan taal niet bi+ inclusief zijn. Voorbeelden zijn de vraag "Ben je hetero of homo?", en de termen Gay Pride en homohuwelijk. In het kader "Bi+ inclusieve taal" worden meer voorbeelden gegeven van hoe taal niet inclusief kan zijn en wat bi+ inclusieve alternatieven zijn.
- Bevorderen van zichtbaarheid van bi+ mensen en thema's. Aandacht voor de zichtbaarheid en diverse voorbeelden van bi+ mensen en thema's, geeft bi+ mensen het signaal dat de inzet voor lhbt+ emancipatie ook over hen gaat. Ook bevordert het een positieve sociale norm (Bi+ Nederland, 2021; Cense et al., 2021)
- Verminderen van angst voor bi+ mensen. Uit onderzoek blijkt dat angst voor bi+ mensen veel sterker kan zijn dan voor homoseksuele en lesbische mensen, vooral onder heteroseksuele mannen. Deze angst richt zich voornamelijk tot bi+ mannen. Bi+ vrouwen worden door heteroseksuele mannen eerder als lustobject gezien, maar binnen een relatie speelt angst ook hier een rol. Gevoelens van angst en onzekerheid kunnen te maken hebben met een onzeker zelfbeeld of het beeld dat bi+ mensen niet voldoen aan normen. Of bi+ mensen worden bedreigend gevonden vanwege – het vaak onterechte beeld van – potentiële seksuele interesse in de ander. Het helpt om bij monoseksuele mensen gevoelens weg te nemen dat 'hun hokje' wordt bedreigd. Dit doe je door duidelijk te maken dat bestaande identiteiten niet in het geding zijn als daar identiteiten als biseksueel, queer, panseksueel, bi+ et cetera bijkomen. Verschillende identiteiten kunnen naast elkaar bestaan. Let op: probeer mensen niet compleet af te leren om in 'hokjes' te denken. Mensen categoriseren na-

Concrete tips om de monoseksuele norm te verminderen

- Spreek niet over 'hetero of homo', maar benoem ook steeds bi+ expliciet.
- Laat expliciet blijken dat seksuele diversiteit over allerlei seksuele oriëntaties gaat en geef hierbij ook voorbeelden van bi+ mensen. Zo ondervang je de aanname dat seksuele diversiteit enkel over homoseksualiteit gaat.
- Zorg ervoor dat de aandacht voor bi+ even lang of groot is als voor homoseksualiteit.
- Spreek eens over 'bi+, homoseksuele en lesbische mensen', waarbij bi+ mensen als eerste worden genoemd.
- Maak duidelijk dat op wie je valt en met welke genders je seks en relaties hebt kan veranderen in de loop van iemands leven.
- Vermijd bi+ uitwissing (erasure). Maak duidelijk dat de huidige of voormalige partner die iemand heeft (gehad), niets zegt over de seksuele oriëntatie van die persoon. Iemand kan biseksueel, panseksueel of queer zijn, ongeacht de relatiepartner. Spreek dus niet over 'homorelatie', 'hetero leven' of 'lesbisch geworden' als je niet zeker weet wat de seksuele oriëntatie van iemand is.



genoeg automatisch en kunnen vrijwel onmogelijk niet categoriseren (Broekroelofs et al., 2022).

- Bevorderen van ontmoeting en contact. Ontmoeting en contact waarin een bi+ perspectief centraal staat werkt zowel live als niet live (bijvoorbeeld als kijker, lezer, of in dialoog). Het vergroot het inlevingsvermogen, vermindert angst en er wordt kennis meegegeven. Vanwege de angst die monoseksuele mensen kunnen hebben voor bi+ mensen, kan

het werken om vooraf een oefening te doen met denkbeeldig contact of met flexibel/creatief denken. Als de angst groot is en blijft, dan werkt ontmoeting en contact weinig (Broekroelofs et al., 2022).

- Bieden van verhalen over bi+ mensen. Verhalen over bi+ mensen zijn schaars in vergelijking met homoseksuele en lesbische mensen. Door verhalen van bi+ mensen te (laten) vertellen, kunnen mensen zich beter inleven en empathie

ontwikkelen. Ook worden bi+ mensen hiermee zichtbaarder. Belangrijk is dat er in het verhaal veel details worden gegeven, maar dat het niet te heftig is of zielig wordt.

- Delen van betere kennis over bi+ mensen en thema's. Het delen van actuele, juiste kennis over bi+ mensen is effectief. Op de website van Bi+ Nederland (www.biplus.nl/kennis) vind je actuele kennis uit onderzoeken. Zie voor meer bronnen ook het stuk "Meer informatie" aan het eind van deze handreiking.
- Bevorderen positieve aandacht voor relatiediversiteit. Relatiediversiteit is niet een bi+ specifiek thema, want relatiediversiteit komt net zo goed voor onder monoseksuele mensen. Maar bi+ mensen krijgen wel veel vaker te maken met beeldvorming én vooroordelen over non-monogaam zijn. Let erop dat je er niet vanuit gaat dat bi+ mensen allemaal non-monogaam zijn. Het werkt om te communiceren dat de keuze voor non-monogamie geen bedreiging is voor monogame mensen als er sprake is van wederzijdse instemming (consent) van de betrokkenen. Ga ook meer in het algemeen uit van relatiediversiteit: houd open of mensen een relatie hebben, of dit met één of meerdere partners is en wat de relatievorm is (Bi+ Nederland 2022b).



Tot slot, wat moet je vooral NIET doen?

- Het benoemen van stereotypen werkt averechts. Zelfs als je ze daarna allemaal probeert te ontcrachten, heeft het brein de stereotypen al bevestigd en blijven ze juist hangen. Wat wél werkt, is om een divers beeld aan bi+ mensen in taal en beeld te laten zien. Hierdoor wordt duidelijk dat stereotypen niet kunnen kloppen en verruimen mensen hun beeld over bi+ mensen (Broekroelofs, Felten & Kros, 2022).



Bi+ inclusieve taal

Algemene tip: Wanneer het gaat over situaties die te maken hebben met seks, partners, relaties, huwelijken en ouders, krijgt dit vaak een stempel als heteroseksueel, lesbisch of homoseksueel. Dit is zelden bi+ inclusief. Er wordt dan namelijk op basis van de genders van mensen en hun partners een aanname gedaan over iemands seksuele identiteit en/of oriëntatie, terwijl die meestal onbekend zijn. De onderstaande taalkeuzes zorgen dat de teksten die je gebruikt bi+ inclusiever zijn.

NIET	WEL
'Of je nou hetero of homo bent'	'Ongeacht je seksuele oriëntatie'
Hetero- en homoseksualiteit	Hetero, homo en bi+; seksuele diversiteit
Val je op vrouwen of op mannen?	Op wie kun je vallen? Tot wie voel je je aangetrokken? Waar val je op? Alleen de optie vrouwen of mannen geven is binair en monoseksueel.
Gay Pride	Pride
Roze of pink	Regenboog. Roze of pink wordt soms geassocieerd met alleen homoseksuele mannen. Regenboog spreekt meer mensen aan die onder lhbt+ vallen.
Lhb (lesbisch, homo, bi)	Dit is niet inclusief voor iedereen onder de bi+ paraplu die zich niet in het label bi herkent. Betere overkoepelende term voor iedereen die niet hetero is, is lhbt+.
Homohuwelijk	Huwelijk (het huwelijk is opengesteld in 2001). Spreek alleen over de geslachten/genders van de partners wanneer dit relevant is, maar koppel hier geen seksuele identiteit aan.
Lesbische/homo seks	Seks, seks tussen vrouwen/mannen
Roze/homo/lesbisch ouderschap	Twee ouders, 2 moeders, niet-hetero moeders/ouders, regenboogouders, meerouderschap

Spellingstip: Iemands seksuele oriëntatie is een eigenschap en dus bijvoeglijk naamwoord. Dus je zegt bi+ mensen of personen (zonder koppelteken na de +) en niet bi+'ers. Onjuiste spellingen in teksten zijn biplus, biseksualiteit+, bi-seksualiteit en Bi+ mensen (correct is met een kleine letter). Tot slot heet de landelijke emancipatie organisatie Bi+ Nederland, dus met een hoofdletter B en kleine i.

Meer voorbeelden zijn te vinden in de [Bi+ Inclusieve Taalwijzer](#) (Bi+ Nederland 2022) en het [5 punten plan](#) voor organisaties (Bi+ Nederland 2021).



9. Wat kun je als gemeente doen voor bi+ mensen?

Als gemeente kun je een rol spelen in het bevorderen van de inclusie, zelforganisatie, sociale acceptatie en veiligheid van bi+ personen. Belangrijk om te onthouden hierbij is dat aanpakken die effectief zijn voor het bevorderen van de inclusie van homoseksuele en lesbische personen, niet altijd een-op-een toepasbaar zijn op het bevorderen van de inclusie van bi+ personen.

Inclusieve organisatie

- Gemeenten hebben een voorbeeldrol in het bieden van goed werkgeverschap. Maak de eigen organisatie inclusief door bi+ inclusie en bi+ fobie te scannen (bv. via de Bi+ Zelfscan van Bi+ Nederland), aandachtsgebieden te benoemen en diversiteits- en inclusiebeleid te voeren waarin nadrukkelijk aandacht is voor bi+ personen.

Lhbt+ beleid

- Let er bij het verstrekken van subsidies op dat projecten inclusief zijn voor alle lhbt+ personen, dus ook voor bi+ personen.
- Betrek bi+ ervaringsdeskundigen of bi+ zelforganisaties bij beleid en uitvoering. Dit kunnen lokale initiatieven in uw gemeente zijn, maar ook landelijke belangenorganisaties zoals Bi+ Nederland.
- Stel concrete voornemens op die gericht zijn op bi+ personen. Dit kan opgenomen worden in een beleidsnotitie of een actieprogramma voor lhbt+ emancipatie.
- Zorg ervoor dat ambtenaren die veel in contact staan met burgers, waaronder boa's, politiemedewerkers en baliemedewerkers, beschikken over voldoende kennis en sensitiviteit voor een correcte bejegening van lhbt+, met expliciete aandacht voor bi+ burgers. Zie het kader "Bejegening" voor concrete tips hiervoor.

- Zorg voor bi+ representatie bij evenementen, besturen, klankbordgroepen, Regenboograden, en in media-aandacht over lhbt+.
- Besteed expliciet aandacht aan bi+ op bijzondere dagen zoals Bi Visibility Day (23 september), Pansexual Awareness Day (24 mei) en op andere 'lhbt+ dagen' en Pride- evenementen. Dit kan bijvoorbeeld gedaan worden door niet

alleen de regenboogvlag, maar ook de bi- of pan-vlag te hissen.

- Zorg dat vragen over seksualiteit in monitors op verschillende beleidsterreinen bi+ inclusief zijn. Denk bijvoorbeeld aan de Gezondheidsmonitor, Jeugdmonitor, of Veiligheidsmonitor. Zie het kader "Vragen voor onderzoek/monitoring" voor tips over hoe je dat het beste kan

Voorbeeld vragen voor onderzoek/monitoring

Beslis welke dimensie(s) van seksuele oriëntatie relevant zijn om in onderzoek of monitors te bevragen (zie vraag 1 en 2). Wanneer je niet meer dan één vraag kunt stellen als achtergrondvraag, kies dan voor seksuele aantrekking.

Tot wie voel jij je seksueel aangetrokken?

- Alleen tot mannen
- Vooral tot mannen, maar ook tot vrouwen
- Net zoveel tot mannen als tot vrouwen
- Vooral tot vrouwen, maar ook tot mannen
- Alleen tot vrouwen
- Tot mensen ongeacht hun gender
- Ik voel helemaal geen seksuele aantrekking
- Dat weet ik (nog) niet
- Anders, namelijk...

In de analyse en rapportage vallen 2, 3, 4 en 6 onder de categorie bi+

Let op: Het is belangrijk om in de vraag het woord 'seksueel' toe te voegen, want anders wordt de vraag soms verkeerd begrepen en kunnen de antwoorden een vertekend beeld geven.

Met wie heb je seks gehad in [periode] (meerdere antwoorden mogelijk)?

- Man/mannen
- Vrouw/vrouwen
- Non-binaire mens(en)
- Man(nen) en vrouw(en)
- Mensen
- Niemand
- Anders, namelijk...

doen. Let op dat je niet alleen op een bi+inclusieve manier meet, maar ook analyseert en rapporteert. Benoem verschillen en overeenkomsten tussen bi+ personen en homoseksuele en lesbische personen.

Zorg en welzijnsbeleid

- Stimuleer aandacht voor bi+ inclusie bij samenwerkingspartners en welzijnsorganisaties. Ga na of reguliere hulpverleningsinstellingen (GGD, GGZ, wijkteams en thuiszorgorganisaties) voldoende bi+ sensitief zijn en hun aanbod voldoende bi+ inclusief is.

- Omdat bi+ personen vaker te maken krijgen met huiselijk en seksueel geweld, is bi+ sensitiviteit en inclusie binnen organisaties die zich hiermee bezighouden, zoals Veilig Thuis, de GGD en Centrum Seksueel Geweld, ook van belang.
- Zorg bij hulpverleners voor bi+ inclusieve bejegening en bewustzijn dat seksuele oriëntatie en dubbele minderheidsstress een rol kunnen spelen bij mentale gezondheidsproblemen en alcohol- en middelengebruik (Huijnk et al., 2022).

Onderwijsbeleid

- Kijk of in het gemeentelijk onderwijsbeleid expliciet aandacht is voor de kerndoelen rondom seksualiteit en seksuele diversiteit op alle scholen. Zorg dat ook bi+ aan bod komt.
- Let er bij het verstrekken van subsidie aan projecten op school op dat deze projecten inclusief zijn voor alle lhbt+ personen, dus ook voor bi+ personen.
- Kijk of er in het creëren van een veilig schoolklimaat voor lhbt+ jongeren voldoende aandacht is voor de kwetsbare positie van bi+ jongeren (zie vraag 5 en 6).

Hoe noem jij jezelf (meerdere antwoorden mogelijk)?

- Heteroseksueel
- Homoseksueel of gay
- Lesbisch
- Biseksueel
- Panseksueel
- Queer
- Bi+
- Aseksueel
- Ik label mijzelf niet
- Anders, namelijk...

In de analyse en rapportage vallen 4, 5, 6, 7 en 9 waarschijnlijk onder bi+. Bij queer is dit niet met zekerheid te zeggen.

Wat is je relatie status?

- Single/alleenstaand
- Ik zie of date met een of meerdere mensen
- LAT (wel partner, niet samenwonen)
- Samenwonend met partner
- Samenwonend met een of meerdere mensen die geen partner zijn
- Getrouwd/geregistreerd
- Meerdere relatiepartners

Let op: Op basis van deze vraag kun je niet afleiden met wie iemand seks heeft.

Bejegening: Het stellen van open vragen werkt

Ga er altijd van uit dat je iemands seksuele oriëntatie, genderidentiteit en relatievorm niet kunt gokken op basis van hoe iemand zich presenteert of voordoet. Door open vragen te stellen zonder impliciete heteronorm, mononorm en binaire gendernorm geef je bi+ mensen meer vertrouwen dat je ze zal begrijpen en dat ze hun hele verhaal kunnen vertellen. Ze hoeven zich niet 'voor te doen' als hetero of homo/lesbisch.

- Hoe wilt u worden aangesproken? (aanhef en voornaamwoorden)
- Heeft u een relatiepartner of partners?
- Indien van toepassing: Van welke gender is/zijn deze partner(s)?

Let op: Op basis van iemands relatiepartner of label kan iemands aantreking of gedrag niet worden afgeleid.

Bron: 5 punten plan (Bi+ Nederland 2021).



10. Wat kun je als (maatschappelijke) organisatie doen voor bi+ mensen?

Als (maatschappelijke) organisatie kun je op verschillende manieren een rol spelen in het bevorderen van de inclusie van bi+ personen.

Wat kan je doen?

Bi+ Zelfscan

- Het invullen van de [Bi+ Zelfscan](#) geeft een eerste inzicht in hoe jullie organisatie ervoor staat betreffende bi+ inclusie. Daaropvolgend lees je in het 5 punten plan alle basisinformatie die nodig is om meer bi+ inclusief te worden. De checklist die aan het einde is bijgevoegd kan worden gebruikt om een concreet plan op te stellen.

Let op: Ook voor aandacht voor bi+ geldt, 'nothing about us, without us'. Betrek bi+ mensen en organisaties.

De volgende 5 punten komen uit het 5 punten plan (Bi+ Nederland 2021) en worden daar uitgebreider behandeld.

Kennis

- Check of er sprake is van onwetendheid, vooroordelen, bi+ uitwissing of ongemak om het over bi+ te hebben. Je kunt ook iemand inhuren om dit te begeleiden.
- Bied aan medewerkers, leidinggevend en ook in lhbti+ netwerken kennis aan via een workshop, training of spreker.

Inclusieve taal

- Bespreek met elkaar waar en hoe taal bi+ inclusiever moet worden in jullie organisatie en hoe dit overal in de organisatie kan worden doorgevoerd.

- Controleer documenten, beleid, publicaties, correspondentie, etc. op bi+ inclusief taalgebruik.
- Zorg dat de stijl-, diversiteits- en/of communicatiewijzer ook over bi+ inclusief taalgebruik gaat.
- Stimuleer dat mensen elkaar aanspreken op niet-inclusief taalgebruik.

Inclusieve organisatiecultuur

- Ga voor jezelf eens na hoeveel medewerkers je kent die openlijk bi+ zijn. Let op: voorkom directe vragen aan namen over seksuele oriëntatie. Hou de keuze en vrijheid van het delen van hun seksuele oriëntatie bij de medewerkers zelf. Bij een goede afspiegeling van de samenleving, zijn er minstens evenveel bi+ als lesbische en homoseksuele medewerkers. Wanneer dat niet zo is, verken dan hoe dit komt.
- Organiseer een besloten groepsgesprek met bi+ mensen in jullie organisatie over hun ervaringen in het thuis voelen en werken in deze organisatie. Door hiervoor een externe organisatie of expert in te zetten, wordt de anonimiteit en veiligheid gewaarborgd.
- Zorg ervoor dat de gedragscode en/of diversiteitsbeleid expliciet aandacht besteden aan bi+ mensen en bi+ fobie.

Representatie en zichtbaarheid

- Zorg voor bi+ representatie bij evenementen, besturen, klankbordgroepen, ambassadeurs, (expert/jury) commissies, en in media-aandacht over lhbti+.
- Zorg dat in voorbeelden, verhalen, woordenlijsten en citaten een goede afspiegeling wordt gegeven van alle subgroepen binnen de lhbti+ paraplu, waaronder ook bi+.



- Bevorder de interne en externe zichtbaarheid van bi+ via intranet, een interne nieuwsbrief, casusbesprekingen, organisatiewebsite en/of andere activiteiten.
- Steun actief de deelname van bi+ werknemers en leidinggevendenden aan zowel bi+ specifieke als lhbti+ netwerken, groepen en evenementen.
- Besteed expliciet aandacht aan bi+ op bijzondere dagen zoals Bi Visibility Day (23 september), Pansexual Awareness Day (24 mei) en op andere 'lhbti+ da-

gen' en Pride-evenementen.

Dienstverlening en producten

- Scan jullie dienstverlening en producten - vanuit taal én beeld - op bi+ inclusie, waarbij er juiste en expliciete aandacht is voor bi+, zonder stereotypes en mononormativiteit.
- Wanneer wordt geschreven of gesproken over seksuele diversiteit of heteronormativiteit, ga dan na of mononormativiteit eveneens relevant is. Vaak wordt aandacht voor mononormativiteit vergeten, waardoor informatie over seksuele diver-

siteit en heteronormativiteit impliciet mononormatief is.

- Betrek de doelgroep, in dit geval bi+ mensen, bij het ontwikkelen en verbeteren van inclusieve dienstverlening en producten.
- Zorg in dienstverlening en producten gericht op lhbti+ mensen, dat jullie bi+ mensen niet alleen via algemene lhbti+ kanalen bereiken, maar ook via bi+, bi-seksuele, queer en algemene kanalen.

Meer informatie

- Lees in de [Bi+ Factsheet](#) de belangrijkste feiten uit onderzoek over bi+.
- Lees de [Tien tips over bi+ inclusie](#) voor lhbti+ professionals en vrijwilligers.
- Lees de [Bi+ Inclusieve Taalwijzer](#).
- Lees de literatuurstudie ['Verminderen van discriminatie tegen bi+ mensen. Wat werkt?'](#) van Movisie.
- Lees de [bijbehorende praktische handreiking](#) van Movisie in samenwerking met Bi+ Nederland.
- Doe de [Bi+ Zelfscan](#) voor organisaties en lees het bijbehorende 5 puntenplan met checklist.
- Meld je hier aan voor de [RegenboogUpdate](#) van Movisie, de digitale nieuwsbrief gericht op beleidsmakers en belangbehartigers rond lhbti+ beleid.
- Meld je hier aan voor de [Bi+ Nederland Nieuwsbrief](#) over nieuwe publicaties en activiteiten. <https://biplus.nl/>
- Kijk op de [website van Bi+ Nederland](#) of neem contact op via info@biplus.nl
- Neem contact op met Bi+ Nederland als je aan de slag wilt met een aanbod voor trainingen, workshops, presentaties, advies, het opstellen van een bi+ inclusieplan, co-creatie van activiteiten of het aandragen van bi+ ambassadeurs en andere bi+ mensen voor meer bi+ representatie.

Gebruikte literatuur

- Baams, L., De Graaf, H., Van Bergen, D. D., Cense, M., Maliepaard, E., Bos, H. M. W., De Wit, J. B. F., Jonas, K. J., Den Daas, C., & Joemmanbaks, F. (2021). Niet in één hokje: Ervaringen en welzijn van bi+ personen in Nederland. Groningen/Utrecht: Rijksuniversiteit Groningen/Rutgers.
- Beusekom, G. van & Kuypers, L. (2018). *LHBT-monitor 2018. De leefsituatie van lesbische, homoseksuele, biseksuele en transgender personen in Nederland*. Den Haag: SCP
- Bi+ Nederland (2021). 5 Punten plan. Basisinformatie en checklist voor een meer bi+ inclusieve organisatie. www.biplus.nl/kennis.
- Bi+ Nederland (2022a). Bi+ Inclusieve Taalwijzer. www.biplus.nl/kennis.
- Bi+ Nederland (2022b). Tien tips over bi+ inclusie voor lhbti+ professionals en vrijwilligers
- om bi+ discriminatie te verminderen. www.biplus.nl/kennis.
- Broekroelofs, R., Kros K., Felten H. (Movisie) (2022). Verminderen van discriminatie tegen bi+ mensen. Wat werkt?: Een Literatuurstudie. Utrecht: Movisie.
- Broekroelofs, R., Felten H., Kros K. (Movisie) (2022). Effectief werken aan het verminderen van bi+ discriminatie Aanpakken en tips voor de praktijk. Utrecht: Movisie.
- Cense, M., Joemmanbaks, F., Van Bergen, D. D., Baams, L., De Graaf, H., Maliepaard, E., Bos, H. M. W., De Wit, J. B. F., Jonas, K. J. & Den Daas, C. (2021). Ik was altijd al niet standaard. Kwalitatief onderzoek naar de beleving van bi+ volwassenen. Utrecht/Groningen: Rutgers/Rijksuniversiteit Groningen.
- Nikkelen, S., Tijdink, S., Graaf, H. de & Bakker, B. (2019). Seksuele gezondheid van lesbische, homoseksuele en biseksuele personen in Nederland anno 2017. Utrecht: Rutgers.
- Centraal Bureau voor de Statistiek. (2020). *Prevalentiemonitor huiselijk*



- geweld en seksueel geweld 2020. Den Haag: SCP
- Doorduyn, T. (2014). Seksuele oriëntatie, genderidentiteit en transitiewens. In: H. De Graaf, B. H.W. Bakker & C. Wijsen (reds.), Een wereld van verschil. De seksuele gezondheid van LHBT's in Nederland 2013 (pp. 13-41). Rutgers/ Eburon.
 - Feinstein, B.A., Xavier Hall, C.D., Dyar, C., & Davila, J. (2020). Motivations for Sexual Identity Concealment and Their Associations with Mental Health among Bisexual, Pansexual, Queer, and Fluid (Bi+) Individuals. *Journal of Bisexuality*, 20(3), 324-341. <https://doi.org/10.1080/15299716.2020.1743402>
 - Green, H.B., Payne N.R. & Green J. 2011. Working Bi: Preliminary Findings from a Survey on Workplace Experiences of Bisexual People. *Journal of Bisexuality* 11(2-3), 300-316
 - Huijnk, W., Damen, R., & van Kampen, L. (2022). *LHBT-monitor 2022. De leefsituatie van lesbische, homoseksuele, biseksuele en transgender personen in Nederland*. Den Haag: SCP
 - Huijnk, W. & van Beusekom, G. (2021). *Wat maakt het verschil? Over het welzijn, de sociale relaties en de leefstijl van lesbische, homoseksuele en biseksuele jongeren*. Den Haag: SCP.
 - Keuzenkamp, S. & Kuyper, L. (2013). Acceptatie van homoseksuelen, biseksuelen en transgenders in Nederland 2013. Den Haag: SCP
 - Kuyper, L. (2015). *Jongeren en seksuele oriëntatie. Ervaringen van en opvattingen over lesbische, homoseksuele, biseksuele en heteroseksuele jongeren*. Den Haag: SCP
 - Lipperts, A. & Oosterhuis, H. (2010). Tus- sen wal en schip, de moeizame emanci- patie van biseksualiteit. *Tijdschrift voor seksuologie*, 34(1), 3-18.
 - Lisdonk, J. van & Kooiman, N. (2012). Bi- seksualiteit: Vele gezichten en tegelijker- tijd onzichtbaar. In: S. Keuzenkamp, N. Kooiman & J. Van Lisdonk (reds.), *Niet te ver uit de kast* (pp.78-99). Den Haag: SCP.
 - Lisdonk, J. van (2017). *Uncomfortable encounters. Dutch same-sex oriented young people's experiences and the relation with gender nonconformity in a heteronormative, tolerant society*. Amsterdam: VU University Amsterdam. (proefschrift)
 - Maliepaard, E. (2015). Bisexual citi- zenship in the Netherlands: On homo- emancipation and bisexual representa- tions in national emancipation policies. *Sexualities: OnlineFirst*.
 - Maliepaard, E. (2017). Bisexuality in the Netherlands: Connecting bisexual passing, communities, and identities. *Journal of Bisexuality*, 17(3), 325-348. <https://doi.org/10.1080/15299716.2017.1342214>
 - Maliepaard, E. (2018). Bisexual rhap- sody: On the everyday sexual identity negotiations of bisexual people in Rotterdam and Amsterdam and the productions of bisexual spaces. Nijme- gen: Radboud Universiteit Nijmegen. (proefschrift)
 - Maliepaard, E. (2020). Biseksualiteit in romantische relaties: Een eerste verken- ning. *Tijdschrift voor Seksuologie*, 44, 1, 22-29.
 - Rostosky, S.S., Riggle E.D.B., Pascale- Hague D. & McCants L.E. (2010). The positive aspects of a bisexual selfiden- tification. *Psychology & Sexuality* 1(2), 131-144

Colofon

Deze handreiking is een coproductie van Movisie en Bi+ Nederland.

Auteurs: Niels van Kleef (Movisie), Jantine van Lisdonk (Bi+ Nederland), Daphne Hermsen (Bi+ Nederland)

Met dank aan: Charlot Pierik en Laura Griffin

Eindredactie: Celia Okoro

Fotografie: Esther Wouters (cover), 123RF (p.6), Henri Blom (p.7, 8, 10, 12), The Gender Spectrum Collection (p.5, p.9), Renske Bijl (p.16)

Vormgeving: Ontwerpburo Suggestie & illusie

Downloaden: www.lhbt-emancipatie.nl



kennis en aanpak van sociale vraagstukken

© Movisie, september 2022

Postbus 19129 * 3501 DC Utrecht
T 030 789 20 00 * info@movisie.nl

Deze handreiking is gefinancierd door het ministerie van VWS en het ministerie van OCV.